

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	シナモントースト ミネストローネ ビーンズサラダ	○	食パン、ソフトマーガリン、 さとう、油、じゃがいも、マカロニ	牛乳、ぶた肉、こなチーズ、 だいず、白いんげん	にんにく、しょうが、セロリー、 玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、 きゅうり、キャベツ	586	22. 2
2	水	ごはん めばるの三味焼き ゆで野菜ののり和え かきたま汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、 じゃがいも、でんぷん	牛乳、めばる、白みそ、のり、 なまわかめ、たまご	しょうが、長ねぎ、えのきたけ、 にんじん、キャベツ、青な、玉ねぎ	623	29. 0
3	木	【世界の料理 タイ】 ガパオライス 豆腐と卵のスープ 冷凍パイン	○	こめ、油、さとう、でんぷん、 ごま油	牛乳、とり肉、とうふ、たまご	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ズッキーニ、ピーマン、 赤パプリカ、青な、冷凍パイン	637	24. 7
4	金	あおめい りごもく 青豆入り五目ごはん ごま和え さつま汁	○	こめ、もちごめ、油、さとう、 ねりごま、白すりごま、じゃがいも	牛乳、ぶたひき肉、きざみこんぶ、 青だいず、油あげ、とり肉、 とうふ、赤みそ、白みそ	にんじん、キャベツ、もやし、 ごぼう、だいこん、青な	597	24. 5
7	月	【七夕の行事食】 五目ちらし寿司 さばのみそ漬け焼き そうめん入りすまし汁	○	こめ、さとう、白ごま、 そうめん	牛乳、油あげ、さば、白みそ、なると	にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、さやいんげん、 だいこん、長ねぎ、青な	624	26. 6
8	火	ナチョスドッグ キャベツのクリーム煮 冷凍みかん	○	コッペパン、油、こむぎこ、 じゃがいも、ソフトマーガリン	牛乳、ぶたひき肉、ピザチーズ、 とり肉、ちょうりよう牛乳、 とうにゅう	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 キャベツ、みかん	611	24. 2
9	水	コーンごはん 赤魚のパン粉焼き 臭汁	○	こめ、むぎ、こむぎこ、 ソフトパンこ、油、じゃがいも	牛乳、あかうお、たまご、だいず、 白みそ、赤みそ	つぶコーン、だいこん、 にんじん、玉ねぎ	675	29. 7
10	木	【とれたて村給食】 ごはん ☆山形県最上町産トマトの西湖豆腐 華風和え	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、白ごま、ごま油	牛乳、ぶたひき肉、だいず、 れいとう豆腐	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 たけのこ、長ねぎ、☆トマト、 にら、きゅうり、もやし	593	24. 8
11	金	サンマー麺(野菜あんかけ麺) スティックスウィートポテト	○	ちゅうかめん、油、白ごま、 でんぷん、ごま油、さつまいも、 あげ油、さとう、水あめ	牛乳、ぶた肉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、もやし、キャベツ、 長ねぎ、きくらげ、にら	640	21. 7
14	月	ぶたにく 豚肉のしぐれごはん わかさぎのから揚げ 冬瓜汁	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、 でんぷん、あげ油、じゃがいも、 油	牛乳、ぶたひき肉、赤みそ、 わかさぎ、油あげ、なまわかめ	にんじん、ごぼう、さやいんげん、 しょうが、玉ねぎ、とうがん、 えのきたけ、長ねぎ、青な	607	24. 4
15	火	トマトとなすのスパゲッティ ツナ入りオムレツ オレンジポンチ	○	スパゲッティ、油、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ツナ、たまご	にんにく、玉ねぎ、ポイルトマト、 なす、にんじん、みかん、パイン、 おうとう、オレンジジュース	620	29. 5
16	水	ホイコーロー丼 春雨サラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、 でんぷん、ごま油	牛乳、ぶた肉、赤みそ、 りよくとうはるさめ、	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、ほししいたけ、 長ねぎ、ピーマン、もやし、 きゅうり	606	22. 3
17	木	【鉄分強化】 ◆大豆ミート入りドライカレーライス 海藻サラダ すいか	○	こめ、むぎ、油、白ごま、さとう、 ごま油	牛乳、ぶたひき肉、だいずミート、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、セロリー、 マッシュルーム、玉ねぎ、 にんじん、トマトペースト、 もやし、キャベツ、きゅうり、 つぶコーン、すいか	629	24. 7

まいつき にち しよく ひ
毎月19日は食育の日です

※学校行事等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
※材料は「えび、かに、小麦、卵、乳、7-mond、ごま、くだもの」を太字で表記しています。
調味料および加工品については各学校で異なります。
◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。
☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、生産地からとれたて村を通して購入した食材を使用しています。

7月の指導目標
◎給食指導：きれいなもりつけをしよう
◎栄養指導：暑さに負けない体をつくろう



区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
7月分平均	556	620	699	22.9	25.3	28.2
板橋区学校給食摂取基準	547～617	611～689	690～778	17.8～30.9	19.9～34.5	22.4～38.9



給食当番はマスクを使います。ランドセルの中に予備のマスクを複数枚入れておきましょう！